



## Уверенность в себе

## Не нужно стесняться кормления грудью

Многие новоиспеченные мамы чувствуют себя неуютно, когда кормят грудью на виду, даже если это происходит среди знакомых людей. Немного планирования и практики, и они вскоре понимают, что могут кормить грудью в любое время и в любом месте. Вы тоже сможете.

### ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОВЕДЕНИЕ ВАШЕГО МАЛЫША

Прикладывайте ребенка к груди, как только вы заметили у него первые признаки голода: он начинает беспокоиться, вертеться, причмокивать, делать сосательные движения губами и крутить головой в поисках вашей груди. Кормление грудью поможет успокоиться и ребенку, и вам. Обращая внимание на поведение малыша, вы успеете найти удобное место, чтобы покормить его.





# loving support.®

MAKES BREASTFEEDING WORK

## ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАКИДКОЙ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ ИЛИ ДЕТСКИМ ОДЕЯЛЬЦЕМ

Иногда незаметно покормить ребенка грудью в общественном месте можно, просто набросив накидку на плечо. Свободный топ, который можно приподнять, или рубашка, которую можно расстегнуть снизу вверх, тоже подойдут. Существуют специальные бюстгальтеры и топы для кормления, что делает процесс еще легче. Немного потренировавшись (дома смотрите на себя в зеркало), вы вскоре научитесь кормить грудью в людных местах так, чтобы вам было комфортно.

## НАЙДИТЕ ТИХОЕ МЕСТЕЧКО

Даже если вы в людном месте, всегда найдется тихий уголок, где можно покормить грудью, — примерочная или раздевалка, отдельная комната в ресторане, ваша припаркованная машина. В магазинах и торговых центрах могут быть специальные комнаты для кормящих мам. Если вы в гостях у друзей, не стесняйтесь попросить проводить вас в комнату, где можно было бы уединиться.

## СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ВАШЕМ МАЛЫШЕ, А НЕ НА ТОМ, ЧТО СКАЖУТ ЛЮДИ

Когда малыши чувствуют голод, им нужно поесть (как и всем нам!). Кто-то может сделать вам замечание, что вы кормите грудью на людях. Вы же знаете, что поступаете правильно и делаете то, что нужно вашему малышу и вам, поэтому испытывайте гордость и будьте уверены в себе, когда кормите грудью ребенка во время прогулки.

Поддержка грудного вскармливания растет, однако некоторым не хватает информированности. Во многих штатах есть законы, защищающие мам, открыто кормящих грудью. Узнайте в своей клинике WIC о законах в вашем регионе, касающихся грудного вскармливания.

## ПОПРОСИТЕ ВАШИХ БЛИЗКИХ ПОЗАБОТИТЬСЯ О ВАС И ВАШЕМ РЕБЕНКЕ И ПОДДЕРЖАТЬ ВАШЕ РЕШЕНИЕ КОРМИТЬ ГРУДЬЮ

Поддержку можно получить от многих людей — вашей семьи, друзей, других мам, кормивших грудью (или тех, кто жалеет, что отказались от этого), сотрудников программы WIC и вашего лечащего врача. Если кто-то из ваших знакомых задает вопросы о кормлении грудью в публичных местах, объясните им, почему это хорошее решение для вас и вашего малыша.



# P R I N T I N G   S P E C I F I C A T I O N S

**Title:**    **Confidence** (handout)

**Size:**    8.5 x 11"

**Paper stock:**    100# dull cover, white, smooth

**Ink color:**    4-color process

**DOH Pub #:**    961-1085